

# maggio

# 2020

Integratori per il benessere



## Per lo sportivo

Per chi pratica attività sportiva le vitamine sono fondamentali. Quelle del gruppo B sono indispensabili per la trasformazione di proteine, grassi e carboidrati in energia e secondo alcuni studi migliorano le prestazioni sportive. Quelle del gruppo A, C ed E svolgono una potente azione antiossidante contro i radicali liberi che vengono prodotti durante l'attività fisica. Con il sudore si perdono liquidi e sali minerali: è quindi necessario bere quantità adeguate di acqua (almeno 1,5-2 litri al giorno) e assumere magnesio e potassio che riducono anche i crampi muscolari. Importanti per ridurre l'affaticamento sono fosforo, zinco e selenio.

Le proteine sono essenziali per chi fa sport ma ad alti dosaggi possono causare gonfiore addominale o difficoltà digestiva. Utili sono gli aminoacidi ramificati Leucina, Isoleucina e Valina che riducono i danni muscolari dovuti a intensa attività fisica, migliorano le prestazioni sportive e riducono la sensazione di fatica. Ad alte dosi però causano danni ai reni. Dovrebbero essere usati solo da chi fa sport continuativo e prolungato, o sport di resistenza come il ciclismo.



## ORARIO

TUTTO L'ANNO

Mattino 9,00 - 12,30

Pomeriggio 15,00 - 19,30

## FARMACIA

### Corso Grosseto

C.so Grosseto 221 - 10147 Torino

Tel / Fax 011 2203066

**Reparti:** Preparazioni galeniche,  
Prima infanzia, Dermocosmesi,  
Igiene, Articoli sanitari, Integratori, Medicina naturale

**Servizi:** Autoanalisi, Misurazione  
Pressione, Prenotazione visite ed esami,  
Ricezione esiti analisi, Consegne a domicilio

**La Farmacia sempre al vostro servizio,  
anche sul web**

[www.farmaciacorsogrosseto.it](http://www.farmaciacorsogrosseto.it)

1	<b>Venerdì</b> SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO	
2	<b>Sabato</b> S. ATANASIO	
3	<b>Domenica</b> S. GIACOMO	
4	<b>Lunedì</b> S. SILVANO	
5	<b>Martedì</b> S. PELLEGRINO M.	
6	<b>Mercoledì</b> S. GIUDITTA MARTIRE	CHIUSO
7	<b>Giovedì</b> S. FLAVIA	○
8	<b>Venerdì</b> S. VITTORE	
9	<b>Sabato</b> S. GREGORIO V.	
10	<b>Domenica</b> S. ANTONINO	
11	<b>Lunedì</b> S. FABIO MARTIRE	
12	<b>Martedì</b> S. ROSSANA	
13	<b>Mercoledì</b> S. EMMA	
14	<b>Giovedì</b> S. MATTIA AP.	◐
15	<b>Venerdì</b> S. TORQUATO	
16	<b>Sabato</b> S. UBALDO VESCOVO	CHIUSO
17	<b>Domenica</b> S. PASQUALE CONF.	
18	<b>Lunedì</b> S. GIOVANNI I PAPA	
19	<b>Martedì</b> S. PIETRO DI M.	
20	<b>Mercoledì</b> PENTECOSTE	CHIUSO
21	<b>Giovedì</b> S. VITTORIO MARTIRE	
22	<b>Venerdì</b> SS. TRINITÀ	●
23	<b>Sabato</b> S. DESIDERIO VESCOVO	
24	<b>Domenica</b> B.V. MARIA AUSIL.	
25	<b>Lunedì</b> S. URBANO	
26	<b>Martedì</b> S. FILIPPO NERI	
27	<b>Mercoledì</b> S. AGOSTINO	
28	<b>Giovedì</b> S. ERCOLE	
29	<b>Venerdì</b> S.MASSIMINO	
30	<b>Sabato</b> S. FELICE I PAPA	CHIUSO ◐
31	<b>Domenica</b> PENTECOSTE	